

# SALUD

Año 2, Edición no. 22 - [16 págs.] - Tijuana, B.C - Junio 2014

actual

## LA SOYA

¿es realmente tan saludable como pensamos?

**CARCAJADAS**  
para la memoria

**DETECTE**  
A TIEMPO  
LA ARTRITIS  
idiopática juvenil

CONSUME  
**VEGETALES**  
protectores contra el cáncer

**2** REVISTAS  
EN UNA...  
EJEMPLAR  
GRATUITO



# Dietas y más dietas

**H**oy en día, lucir una figura esbelta como de modelo de revista se ha convertido en el objetivo de muchas mujeres, viendo como única alternativa el someterse una y otra vez a rigurosas dietas que implican la restricción de ciertos alimentos, o bien, a intervenciones quirúrgicas, poniendo así en riesgo su vida.

Con este tipo de regímenes alimenticios, su vida cotidiana se ve afectada y lo que empezó como un simple hábito alimentario se convierte en una obsesión, al respecto nos habla la Dra. Graciela Jiménez, psiquiatra del Hospital de Salud Mental.

Sin duda, la mejor manera de proteger nuestra salud no es sometiéndonos una y otra vez a rigurosas dietas, sino aprendiendo a comer, a llevar una dieta balanceada rica en frutas y verduras, porque éstas además de ser deliciosas nos protegen contra algunos tipos de cánceres. De acuerdo con la Dra. Paola Cota, la zanahoria, el brócoli, la espinaca, la calabaza, la mandarina, el haba, la sandía, la toronja, el chabacano, la guayaba, la papaya, las acelgas y el ajo son algunos de esos alimentos bondadosos.

Por otra parte, la reumatóloga Laura Durón Huerta nos habla sobre un tema de gran importancia: la artritis idiopática juvenil, una enfermedad cuyos síntomas principales son dolor articular, rigidez, fiebre, malestar general, problemas de movimiento, falta de apetito, entre otros.

Estos y otros temas más encontrarás en tu edición de junio de Salud Actual.

¡Disfrútala!

**CREDITOS**

**DIRECTOR GENERAL**  
Saida Muriel Hid  
saida@revistamujeractual.com

**DIRECTOR DE DISEÑO**  
Lorena Sorla Ruiz  
lorena@revistamujeractual.com

**EDITOR EN JEFE**  
Mónica Márquez  
monica@revistamujeractual.com

**REPORTERA**  
Yaneth González  
yaneth@revistamujeractual.com

Asistente de dirección  
**DIANA MORENO**  
diana.moreno@revistamujeractual.com

**ADMINISTRACIÓN**  
Sofía Cerezo

**DRAGON MAIL**  
Roxana Solares

**REPRESENTANTE VENTAS Y RRPP SAN DIEGO**  
Fanny E. Miller  
Teléfono (619) 4261491  
555 H Street Chula Vista, CA 91910

**ATENCIÓN A CLIENTES**  
Ixchel Flores  
Karina Castellón  
Leticia Quintero  
Cynthia López  
Fernanda Fontes  
Sergio Sufy

**ATENCIÓN A AGENCIAS**  
Mayra Velázquez

**VENTAS ENSENADA**  
Lorena Inzunza

**COLABORADORES**  
José Carlos Tellaache  
Paola Cota  
Esteban Brahm  
Liliana Arreola  
Susan Monsalve

**FOTÓGRAFOS**  
León Felipe Chargoy  
[leonchargoy@todonimagen]  
Claudia Talavera  
[azulstudio33@hotmail.com]  
Alfredo Hernández [664] 641.82.80  
Everardo Castro [664] 398.58.44  
Rafael I. Ramírez [664] 376.92.70

**SERVICIO A CLIENTES**  
Oficina [664] 216.15.12 y 13  
Cel. [664] 674.57.66  
Nextel 152\*16883\*90  
San Diego (619) 737.72.36  
ventas@revistamujeractual.com

# LA PAPAYA en tu plato

**REDACCIÓN MUJER ACTUAL**

**L**a naturaleza nos ofrece una gran variedad de delicias que nos aportan no sólo alegría al corazón sino también nutrientes, como es el caso de la papaya, que además de resultar un excelente aliado para la buena digestión, también ayuda en casos de artritis y hasta problema cardiacos.

La papaya es altamente nutritiva, rica en antioxidantes como el caroteno, la vitamina C y los flavonoides; también es rica en vitaminas del complejo B y minerales como el potasio y el magnesio, así como fibra dietética.

Un beneficio importante de la papaya es su poder como desintoxicante debido a la cantidad de fibra que posee y a los antioxidantes que juntos ayudan a limpiar los intestinos y el colon.

**ENSALADA DE PAPAYA**

**INGREDIENTES:**

- >> 2 aguacates
- >> 1 papaya
- >> 1 mango
- >> Jugo de 2 limones verdes
- >> 1/2 cebolla roja, picada
- >> 3 cdas de aceite de oliva
- >> 1 cda. de cilantro picada
- >> 1 cda. de menta picada
- >> Sal y pimienta al gusto
- >> Queso fresco, desmoronado (guarnición)

**PREPARACIÓN:**

- >> En un recipiente, mezclar el aguacate, papaya y mango. Agregar la cebolla y lechuga. En otro recipiente pequeño, combinar el restante de los ingredientes usando un batidor de mano. Agregar a las frutas y revolver bien. Agregar el queso fresco.



# La soya...

## ¿es realmente tan saludable como pensamos?

POR SUSAN MONSALVE  
PRIMERA DE DOS PARTES

**D**urante siglos, los asiáticos han estado consumiendo productos de soya fermentados como el natto, tempeh y la salsa de soya, y disfrutando de sus beneficios. La soya fermentada no causa daños en tu cuerpo como lo hace la soya sin fermentar.

### BENEFICIOS DE LA SOYA FERMENTADA

CONTIENE VITAMINA K2: es esencial para la prevención de la osteoporosis, enfermedades car-

diovasculares, enfermedades cerebrales como la demencia y varios tipos de cáncer, incluyendo el cáncer de próstata, pulmón, hígado y leucemia.

### DAÑOS DE LA SOYA NO FERMENTADA

LA SOYA NO FERMENTADA CAUSA MUCHÍSIMOS DAÑOS COMO: Cáncer de mama, daño cerebral, anomalías en el bebé, trastorno de la tiroides, cálculos renales, deterioro en el sistema inmunológico, alergias a los alimentos potencialmente graves, deterioro de la fertilidad y peligro durante el embarazo y la lactancia.

Por la gran demanda que ha tenido la soya en las últimas décadas gracias a falsa mercadotecnia, su producción ahora es masiva y el 91% de la soya que crece en los Estados Unidos es modificada genéticamente (GM)

### 1) APARTE DE SER GENÉTICAMENTE MODIFICADA, LA SOYA CONTIENE TOXINAS NATURALES CONOCIDAS COMO 'ANTI-NUTRIENTES'.

Los alimentos de soya contienen factores anti-nutricionales como las saponinas, soyatoxina, fitatos, inhibidores de próstata, oxalatos, bociógenos y estrógenos. Algunos de estos factores interfieren con las enzimas que necesitamos para digerir la proteína. Mientras que una pequeña cantidad de antinutrientes probablemente no cause ningún problema, la cantidad de soya que en la actualidad consumen muchas personas es extremadamente alta.

### 2) LA SOYA CONTIENE HEMAGLUTININA

Esta es una sustancia anticoagulante que provoca que las células de glóbulos rojos se agrupen. Esta agrupación de células es incapaz de absorber correctamente y distribuir el oxígeno en los tejidos.

### 3) LA SOYA CONTIENE BOCIÓGENOS

Los bociógenos son sustancias que bloquean la síntesis de las hormonas tiroideas e interfieren con el metabolismo del yodo, lo que provoca una interferencia con la función tiroidea.

### 4) LA SOYA CONTIENE FITATOS (ÁCIDO FÍTICO)

Los fitatos se unen a los iones metálicos, evitando la absorción de ciertos minerales, incluyendo el calcio, magnesio, hierro y zinc, todos estos son co-factores para una bioquímica óptima en su cuerpo.

\*La autora es licenciada en Arte Culinario, directora de Baja Country Veggies y promotora de productos orgánicos.



## ¡SER MAMÁ O PAPÁ!

una oportunidad de realizar tus sueños

- Diagnóstico y Tratamiento en Infertilidad
- Inseminación Artificial
  - ICSI
- Fertilización en Vitro
- Infertilidad Varón
- Inducción de Ovulación



PREVIA CITA:

01 152 (664) 608.4365  
info@centrodelaferilidad.com

Médicos Especialistas Tijuana, B.C.  
www.centrodelaferilidad.com

# CONSUME VEGETALES protectores CONTRA el cáncer

POR DRA. PAOLA COTA FERNÁNDEZ

El tabaquismo, la mala nutrición y la inactividad física son los tres principales factores de riesgo para sufrir de cáncer, áreas en las que todos podemos trabajar y mejorar. Una buena nutrición incluye cubrir todos los grupos de alimentos diariamente. El mayor beneficio protector contra el cáncer lo brinda la ingesta de vegetales y frutas.

## QUE NO FALTEN EN TU PLATO

Los vegetales que protegen contra cáncer son:

**1) LOS BETACAROTENOS** precursores de la vitamina A, como por ejemplo la zanahoria, que atrapan radicales libres y moléculas de oxígeno libre que son compuestos tóxicos y cancerígenos. Estos vegetales protegen muy en

especial contra cáncer de pulmón, estómago, mama y útero.

Los carotenoides se encuentran principalmente en: zanahoria, tomate, pimiento rojo, brócoli, espinaca, calabaza, col, melón, chabacano, naranja, durazno, mandarina, haba, maíz y yema de huevo.

**2) EL LICOPENO ENCONTRADO EN EL TOMATE:** el consumo de este compuesto activo reduce la incidencia de patologías cancerosas, sobre todo de pulmón, próstata, estómago, colon, recto, boca, piel, matriz, mama, esófago, faringe y páncreas. El licopeno y la tomatina tienen una alta capacidad antioxidante que evita que procesos de degeneración celular terminen en cáncer.

El licopeno se encuentra principalmente en



te en: jitomate (entero, salsa, jugo) y frutas como sandía, toronja, chabacano, guayaba y papaya.

**3) EL SULFORAFANO Y LOS ISOTIOCIANATOS** presentes en el brócoli pueden detener el proceso de proliferación celular de las etapas iniciales del cáncer de próstata, colon, mama, hígado, vejiga, huesos, páncreas, piel o leucemia.

Las plantas que pertenecen a la familia de las crucíferas como son por ejemplo: el



brócoli, el rábano, el berro, la coliflor, las coles presentan propiedades protectoras contra el desarrollo de algunos tipos de cáncer, muy en especial con el cáncer de próstata. Existe una reducción en el riesgo de padecer cáncer de mama asociado al consumo de 300 g diarios de coles de Brúcelas cocidas y 500 g diarios de brócoli cocido.

## 4) OTROS VEGETALES

que tienen un alto contenido en luteolina como lo son la lechuga o espinacas, las flavononas de la acelga, al igual que los que contienen alicina, como son el ajo, la cebolla y el apio que tienen un efecto protector contra cáncer de estómago.

## PARA UNA BUENA SALUD

La importancia de una buena alimentación como medida preventiva radica en:

- >> **COMER 25 G.** de fibra diarios para prevenir cáncer de colon.
- >> **CONSUMIR DIARIAMENTE 100-200 G.** de fruta y así tener un buen suministro de fibra y vitamina C.
- >> **COMER DE 150-200 G.** de verdura cocida
- >> **COMER 75 G.** de verdura cruda como medida preventiva contra cualquier tipo de cáncer. Además de la fibra, frutas, vegetales, las legumbres son agentes protectores importantes para la salud, muy en particular contra el cáncer.

\*La autora es médico general y master en Nutrición. dra.cotafernandez@gmail.com



Por que **Papá** también se lo merece, celébralo en tu **Spa de tradición...** En la compra de un certificado te obsequiamos un facial o masaje para ti...

**\$99**  
DLLS

**BAÑO TERMAL DESINTOXICANTE + EXFOLIACIÓN CORPORAL + MASAJE RELAJANTE 90 MINUTOS + DETOX DE PIES**

**\$99**  
DLLS

**BAÑO TERMAL RELAJANTE + FOLIACIÓN CORPORAL + MASAJE RELAJANTE 50 MINUTOS + FACIAL CALMANTE 30 MINUTOS + DETOX DE PIES**

PARA MAYOR INFORMACIÓN COMUNICATE AL  
**636 00 16 (17) | 634 26 39**

**f www.facebook.com/vita.spa.94**  
**info@vitaspatijuana.com**

# DETECTE A TIEMPO LA ARTRITIS idiopática juvenil

POR LILIANA ARREOLA

Si un niño presenta dolor articular, rigidez, fiebre, malestar general, no puede ponerse de pie, sufre problemas de movimiento, no tiene apetito, sufre de sensibilidad al tacto de algunas de sus articulaciones, ¡alerta papás! Su hijo puede presentar un cuadro de artritis idiopática juvenil, aseguró Laura Durón Huerta, reumatóloga.

Explicó que la artritis idiopática juvenil es una serie de enfermedades inflamatorias de las articulaciones encabezadas por la artritis reumatoide; estas enfermedades se denominan juveniles porque se presentan en niños hasta los 16 años porque es cuando madura su sistema inmunológico.

No se sabe exactamente qué es lo que provoca la artritis idiopática juvenil. Las investigaciones indican que se trata de una enfermedad

## TIPOS DE ARTRITIS JUVENIL

De acuerdo con la reumatóloga Laura Durón Huerta existen varios tipos de artritis idiopática juvenil:

**1) LA SISTÉMICA:** afecta a órganos y sistemas en una forma preponderante, es la menos frecuente, el 10% de los pacientes la padece y no tiene factor reumatoide.

**2) VARIEDAD POLIARTICULAR:** se presenta en un 30% o 40% de niños afectando a más de cuatro articulaciones, existen dos variantes con factor reumatoide y sin; la mayoría de las artritis reumatoides juveniles no tiene factor reumatoide haciéndolas menos agresivas.

**3) ARTRITIS REUMATOIDE OLIGOARTICULAR:** afecta a cuatro o menos articulaciones. Sus síntomas incluyen el dolor, la rigidez y/o la hinchazón articular. Las rodillas y las muñecas suelen ser las articulaciones más frecuentemente afectadas. Existen dos subtipos de oligoartritis, la persistente y la extendida, cuya presencia depende de la cantidad de articulaciones que acaban siendo afectadas por la enfermedad. Asimismo, puede cursar con inflamación del iris (el área pigmentada del ojo), tanto en presencia como en ausencia de síntomas articulares.

autoinmunitaria. En las enfermedades autoinmunitarias, los glóbulos blancos pierden la capacidad de detectar la diferencia entre las células y tejidos del propio cuerpo, por un lado, y los gérmenes invaso-

## CONSECUENCIAS DE LA ARTRITIS

- >> Piernas asimétricas
- >> Brazos cortos
- >> Problemas de cadera
- >> Dedos cortos
- >> Retardos en el crecimiento
- >> Extremidades afectadas
- >> Problemas de mandíbula
- >> Problemas de columna
- >> Problemas oculares

res, como las bacterias y los virus, por el otro. El sistema inmunitario, que se supone debería proteger al organismo de estos invasores, reacciona liberando unas sustancias químicas que atacan a los tejidos sanos del cuerpo, lo que genera dolor e inflamación.

El factor reumatoide es un auto anticuerpo que el organismo produce contra un antígeno, generalmente es una inmunoglobulina y el organismo produce anticuerpos contra ella, agregó estos anticuerpos atacan a los antígenos propios haciéndose un ataque inmunológico de auto anticuerpos nuestros contra antígenos dentro del cuerpo desatándose una batalla interna.

## TRATAMIENTO A SEGUIR

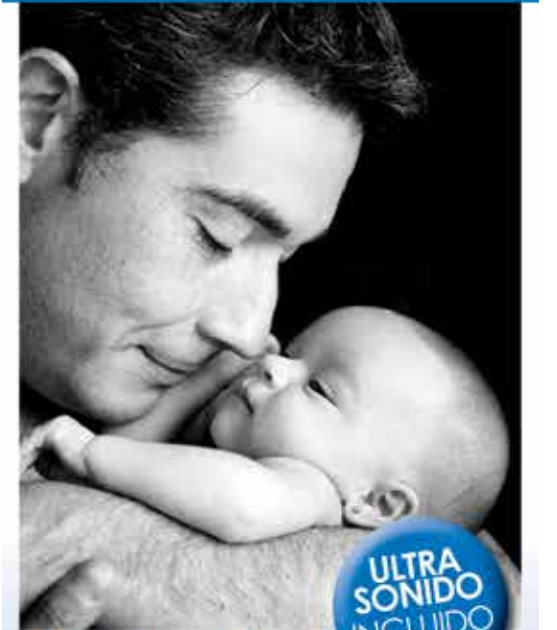
Apuntó que para saber si el niño tiene artritis se revisa su historia clínica para determinar el tipo que presenta, se mandan a hacer estudios de laboratorio, radiografías y rayos X de las áreas dañadas, como manos, pies o tórax.

De 3 a 6 meses de que apareció la enfermedad es el momento ideal para atacarla teniendo una buena expectativa, afirmó, se puede tratar con monoterapias, terapias biológicas o terapias combinadas de fármacos.

El tratamiento farmacológico ha dado un gran avance y el 60% de los niños al llegar a la pubertad puede curarse totalmente porque su sistema inmunológico madura apagando la enfermedad, por eso se necesita una pronta atención, consideró.



**Dr. Oscar L. Villaverde Retes**  
Ginecología y Obstetricia



## Especialidades:

- Ginecología y Obstetricia
- **Videocolposcopia:** Detección y tratamiento de virus de papiloma humano y displasias.
- Ultrasonidos 4D, pruebas de bienestar fetal, diagnóstico prenatal.
- Cirugía Ginecológica, Laparoscopia, Partos y Cesáreas.
- **Pediatría:** Dr. Claudia C. Osuna S.
- **Otras especialidades:** Odontología, Cirugía Estética, Medicina Familiar, Laboratorios.
- Esterilidad.
- Lap-band (Banda gástrica).

**CEMIQ**  
UNIDAD MEDICA  
Clínica de especialidades médicas y quirúrgicas

ATENCIÓN MÉDICA 24 HORAS

tel: **681.85.11** cel: (664) **666.10.94**

villaverderetes@yahoo.com.mx  
www.cemiquidadmedica.com

Av. Las Palmas 4531  
Fracc. Las Palmas, Tijuana, BC

# ¿Obsesionada con las dietas?

POR DRA. GRACIELA JIMÉNEZ TREJO

**D**urante el paso del tiempo el concepto de belleza se ha ido modificando, y en la actualidad el símbolo de belleza se basa en modelos propuestos por los sectores de moda, comercio o medios de comunicación, donde nos muestran que el cuerpo perfecto y hermoso es sinónimo de delgadez, en algunos casos una delgadez extrema; esto ha conllevado a que las mujeres principalmente lleguemos a preocuparnos en exceso por lo que comemos, generando dietas tan estrictas en cuanto a restringir alimentos o en algunos casos sometemos a intervenciones quirúrgicas que ponen en peligro nuestra vida.

El número de mujeres que se somete a dietas de control de peso ha ido en aumento, debido a la preocupación por tener un cuerpo sano pero sobre todo "hermoso"; el cuerpo delgado transmite el mensaje de belleza, éxito, control, aceptación y felicidad, por lo tanto las mujeres creemos que ser delgada puede alcanzar todas nuestras metas no sólo en cuanto a la pérdida de peso

La belleza de la mujer se halla iluminada por una luz que nos lleva y convida a contemplar el alma que tal cuerpo habita, y si aquélla es tan bella como ésta, es imposible no amarla

Sócrates

sino también la solución de todos nuestros problemas, por lo que en ocasiones por más que tratemos de bajar de peso, nuestro ideal puede que no sea alcanzado o, más bien, la respuesta a nuestros problemas no se hará presente.

## ¿HACER DIETAS ES MALO?

Dieta es todo lo que comemos en un día, sin embargo usamos la palabra dieta para hacer hincapié que nos encontramos comiendo sólo ciertos grupos alimenticios, restringimos algunos otros o que estamos comiendo algo extra o "especial". El tener un régimen adecuado o diferente realmente no es malo, se determina como tal cuando volvemos nuestra forma de comer una obsesión y esto a su vez nos trae

problemas personales, familiares y sociales. Un ejemplo de esto es la ortorexia, que todavía no es definido como un trastorno de alimentación,

pero se caracteriza por consumir sólo productos "naturales, orgánicos o desde el punto de vista del consumidor como saludables" aunado a un trastorno obsesivo compulsivo, lo que conlleva a deficiencias nutricionales, disminución de la calidad de vida, aislamiento social y disfunción en todos los ámbitos de la persona.

El realizar dietas estrictas en cuanto a la cantidad de alimentos por largos periodos de tiempo pueden llegar a desencadenar o precipitar trastornos alimenticios (bulimia o anorexia nervosa), que en algunas ocasiones no se suelen catalogar como enfermedades sino como un estilo de vida.

Con este tipo de regímenes alimenticios, la vida cotidiana se ve afectada, ya que lo que empezó

como un simple hábito alimentario se vuelve una obsesión, donde la mínima transgresión equivale al fracaso personal, no tomándose en cuenta los riesgos a la salud.

## DIVERSIDAD DE DIETAS

En la actualidad, se conocen diversos tipos de dietas, pueden ser por grupos alimentarios, incrementando o disminuyendo, excluyendo algunos (ejemplos: dietas ricas en proteínas, bajas en grasas o carbohidratos, etc.), pero también suelen ser con nombres especiales como la dieta del limón, toronja, la dieta de la luna, por mencionar algunas.

Las dietas que ponen en riesgo nuestras vidas son aquellas donde se llega a restringir en exceso los grupos alimenticios o que sólo consumen en promedio menos de 800 calorías al día durante largos periodos de tiempo, esto genera deficiencias nutricionales, osteoporosis, avitaminosis, alteraciones gastrointestinales, hipotensión, desnutrición, anemia, alteraciones menstruales, caída de pelo, piel reseca y/o problemas cardíacos que pueden llevar a la persona a diversos ingresos hospitalarios, sobre todo a los servicios de urgencias debido a que su vida corre peligro.

No sólo el hecho de realizar dietas extremas pone en riesgo nuestra vida, sino también ciertos productos que se consumen

con el fin de bajar de peso, los cuales pueden contener sustancias como anorexígenos, anfetaminas, etc., que en ocasiones pueden cumplir nuestro objetivo en cuanto a disminuir de peso pero pueden llegar a tener repercusiones en nuestro cuerpo que van desde ocasionar pérdida del apetito, taquicardia, mareo, náuseas o presentar alguna reacción alérgica que ponga en peligro nuestras vidas.

## EL PESO, UNA GRAN PREOCUPACIÓN FEMENINA

El hábito de realizar dietas o consumir productos para adelgazar es una de las preocupaciones más sobresalientes de la población femenina. Pero ¿qué hay detrás de la realización de las dietas? ¿Sólo es el placer o inquietud por bajar de peso o puede existir algo más? Se ha observado que la motivación por bajar de peso en ocasiones es por factores externos o internos, como son el hecho de ser "agradable" a alguien, tener un mejor trabajo, llegar a ser una persona exitosa, baja autoestima, presencia de cuadros depresivos, disfunción de pareja o familiar, no sentirse aceptado, cursar con bullying sobre su apariencia física, etc. Por lo tanto, en ocasiones sólo vemos el problema alimentario de la persona, sin percatarnos que existen otras situaciones que también requieren atención médica o psicológica y que son los probables desencadenantes del elegir u optar por ponerse a dieta.

\*La autora es médico psiquiatra del Hospital de Salud Mental y cuenta con una maestría en Psicología con concentrado en criminología.



# LA ENDOMETRIOSIS es causa de infertilidad

POR DR. HENRY MATEO SÁNEZ  
Y DRA. ALEXANDRA MORENO MORENO

La endometriosis es una enfermedad crónica, que consiste en la aparición de tejido endometrial en cualquier lugar anatómico diferente a su ubicación original, que es la parte interna del útero (endometrio). Este tejido endometrial puede implantarse en cualquier lugar del cuerpo, su aparición es más frecuente en las trompas uterinas, ovarios, vagina, recto y pared pélvica o peritoneo.

Aproximadamente alrededor de un 40% de las mujeres en edad reproductiva con dificultades para lograr el embarazo padece de endometriosis, y las que padecen endometriosis tienen un 30% a 50% de padecer infertilidad, se observa en un 71-87% en mujeres con dolor pélvico crónico.

## ¿A QUÉ SE DEBE?

No se conoce la causa, sin embargo existen factores genéticos y hereditarios que predisponen a ciertas mujeres para desarrollar esta enfermedad.

Existen muchas teorías acerca de su causa exacta, pero al parecer una de las más acertadas es el flujo retrógrado del sangrado menstrual, es decir, el material que debía ser expulsado por el canal vaginal, regresa a través las trompas uterinas, llegando así a la cavidad abdominal y los órganos pélvicos internos.

## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

- >> Dolor pélvico crónico
- >> Dismenorrea (dolor intenso en menstruaciones)
- >> Sangrado abundante en la menstruación
- >> Dispaurenia (dolor durante las relaciones sexuales)
- >> Presencia de masa pélvica
- >> Infertilidad

## ¿CÓMO SÉ SI TENGO ENDOMETRIOSIS?

La única manera de diagnosticar con certeza la enfermedad es realizando una laparoscopia que permita la observación directa del endometrio fuera de lugar mediante unos pequeños orificios en el abdomen, con este procedimiento se estadia la enfermedad: grado I (leve), grado II (medio), grado III (moderado) y grado IV (severo). Así que las mujeres que no presentan síntomas y nunca se han sometido a cirugía pueden no saber que la padecen.

Otras pruebas para su diagnóstico son la ecografía (de preferencia endovaginal), la cual sólo es útil en casos donde se presenten quistes llamados endometriomas, sobre todo en ovarios. La resonancia magnética se empleará en los casos de endometriosis profunda para conocer su extensión.

## ¿CUÁL ES SU TRATAMIENTO?

La única forma de eliminarlo es mediante la operación, pero tiene un porcentaje de recurrir del 20% al 30% a los dos años. Otra técnica es la punción (si

se trata de quiste), la cual no lo elimina sólo absorbe su material interno, pero vuelve aparecer a las 2 ó 3 semanas.

La endometriosis requiere un tratamiento quirúrgico y, posteriormente, un tratamiento médico. Para decidir este último, se tiene en cuenta si la paciente está en búsqueda de un embarazo o si no tiene deseos reproductivos. En el caso de que la paciente tenga deseos reproductivos, se propone generalmente, para los estadios iniciales, la estimulación ovárica hasta incluso tratamiento especializado como fertilización in vitro. El tipo de tratamiento depende a su vez de la edad de la mujer, sabiendo que a mayor edad menor fertilidad y mayor tiempo de exposición a la enfermedad.

Si no hay deseos de embarazo, el tratamiento está enfocado a mejorar los síntomas producidos por la enfermedad y evitar la progresión de las lesiones.

Así, lo más importante la hora de la consulta son los intereses de esa mujer a corto plazo para definir así la mejor acción a seguir para lograr los resultados deseados. La endometriosis acompaña a la mujer durante toda su vida reproductiva produciendo infertilidad y, en ocasiones, incluso puede afectarla luego de la menopausia. De allí la gran importancia que tiene su diagnóstico y tratamiento oportunos.



**Salud y Nutrición**

**CONTROL DE PESO 100% Natural**

4 Consultas de control de peso  
4 Semanas de tratamiento  
4 Terapias de infrarrojo

**\$160 D.LLS.**

Disminuye por mes:  
10-15 LIBRAS | 1-3 TALLAS

Tratamiento para adolescentes y adultos

**CAVITACION Y RADIOFRECUENCIA**

**CAVITACION**  
Reduce grasa y talias de abdomen, cadera, muslos, etc.

**RADIOFRECUENCIA**  
Disminuye flacidez y celulitis  
Disminuye líneas de expresión (arrugas de la cara)  
Tonifica y reafirma la piel

Sucursal Ruiz Cortinez:  
[664] 682-8769 | [664] 215-3687

[www.saludynutricion.mx](http://www.saludynutricion.mx)

FESTEJAMOS A *papá*, TODO JUNIO



**Spa & Nails**  
Un espacio relajado y chic para ti...

Compra un tratamiento y recibe otro GRATIS de igual o menor precio...

CON UN SET FAMILIAR QUE INCLUYE:  
12 Masajes de 60 minutos o Faciales de 30 minutos

LUNES a VIERNES 8:00 AM a 7:00 PM  
SÁBADO 9:00 PM a 7:00 PM  
DOMINGO 10:00 AM a 2:00 PM

CITAS  
**104 18 22**

\* VIGENCIA DE 1 AÑO. PUEDES COMPARTIRLO CON TU FAMILIA. CONSULTA RESTRICCIONES.

Blv. Las Americas # 5088, Residencial Agua Caliente,  
2do piso de Basilio Salón (frente al Colegio México). Contamos con valet parking.  
[spaandnails@gmail.com](mailto:spaandnails@gmail.com)

"Haz tu sueño realidad, llevar un Bebé sano a casa"



## CLINICA DE LA FERTILIDAD DE BAJA CALIFORNIA

DR. HENRY A. MATEO SÁNEZ

GINECO-OBSTETRA | BIÓLOGO DE LA REPRODUCCIÓN HUMANA  
MIEMBRO DE LA ASOCIACIÓN MUNDIAL DE ENDOMETRIOSIS  
UNAM - INSTITUTO NACIONAL DE PERINATOLOGÍA




■ Tratamiento de endometriosis e inducción de ovulación

■ Inseminación artificial.

■ Microcirugía de las trompas de Falopio.

■ Andrología (Tratamiento de esterilidad masculina).

■ Endocrinología Reproductiva.

■ Video/Laparoscopia/Histeroscopia.

■ Ultrasonido en tercera y cuarta dimensión.

■ Embarazo de alto riesgo.

■ Fertilización IN VITRO

■ (ICSI) Inyección del espermatozoide dentro del óvulo.

■ Vitricación (congelación) de óvulos.

■ Profesor asociado del Consejo Mexicano de Ginecología y Obstetricia.

■ Miembro de la Asociación Mexicana de Medicina de la Reproducción.

■ Miembro de la Asociación Americana de Ginecólogos Laparoscopistas.

■ Miembro de la Sociedad Europea de Reproducción Humana y Embriología.

■ Fellow Visitor Kato Ladies Clinic (Tokyo-Japón).

■ Fellow Visitor Instituto Valenciano de Infertilidad (España).

■ Profesor Asociado Científico del Consejo Mexicano de Ginecología y Obstetricia.

■ Coordinador Científico y Académico de la FEMECOG (Federación Mexicana de Colegios de Obstetricia y Ginecología).

ITURBIDE NO. 399 ESQ. CALLE CUARTA, ENSENADA, BC. MÉXICO  
TELÉFONOS/FAX 646 177.29.24 | 646 172.47.97 | 646 177.39.84 | FROM USA 01152 646 177.29.24  
[www.clinicadelafertilidaddebajacalifornia.com](http://www.clinicadelafertilidaddebajacalifornia.com)



## Dos tazas de café diarias reducen riesgo de diabetes tipo 2



>> Beber dos tazas de café diariamente puede reducir el riesgo de diabetes tipo 2. Un estudio de la Escuela de Harvard de Salud Pública ha visto que las personas que aumentaron la cantidad de café que bebían todos los días en más de una taza durante un periodo de cuatro años tenían un riesgo un 11% más bajo de padecer diabetes tipo 2 que aquellos que no realizaron cambios en su consumo de café.

>> Además, el estudio muestra que aquellos que disminuyeron su consumo de café en más de una taza al día incrementaron su riesgo de diabetes tipo 2 en un 17%.

>> "Nuestros resultados confirman los de estudios previos que mostraron que un mayor consumo de café se asociaba con un

menor riesgo de diabetes tipo 2" señaló Shilpa Bhupathiraju, autor principal.

>> Los resultados mostraron que los participantes que aumentaron su consumo de café en más de una taza al día durante un periodo de cuatro años vieron reducido su riesgo de diabetes tipo 2 en un 11% durante los siguientes cuatro años en comparación con los que no había realizado cambios en el consumo de café.

>> Sin embargo, aquellos que redujeron su consumo de café a diario en más de una taza incrementaron su riesgo de diabetes tipo 2 en casi un 17%. Por otro lado, los cambios en el consumo de café descafeinado y el de té con cafeína no modificaron el riesgo de diabetes tipo 2.



## Carcajadas para la memoria

>> Bien dicen que "la risa es la mejor medicina" y eso lo comprueba un nuevo estudio de la Universidad de Loma Linda en California (EEUU) que concluye que el humor puede reducir el daño cerebral causado por la hormona cortisol, más conocida como "hormona del estrés", responsable de la pérdida de memoria.

>> "El humor reduce las hormonas nocivas del estrés, que reducen el número de [neuronas] de la me-

moria y la presión arterial, aumentan el flujo sanguíneo y mejoran el estado de ánimo.

>> "El acto de reír (o simplemente de disfrutar del humor) aumenta la liberación de endorfinas y dopamina en el cerebro, lo que provee una sensación de placer y recompensa. Esos cambios neuroquímicos positivos y beneficiosos, a su vez, hacen que el sistema inmunitario funcione mejor", afirmó Lee Burk, coautor del estudio.



### Pulsera de la Esperanza

En la compra de estos productos apoyas el tratamiento de niños, niñas y adolescentes con cáncer.

Pulsera Trenzada: \$50  
Disponibles en: [colores]

Pulsera USB: \$195

Mayores informes, comunícate al 969 59 34 ext. 126 o escríbenos a recursos@fundacioncastrolimon.org

Fundación CASTROLIMÓN

MUJER

### Smile Art TJ CLINICA DENTAL

www.smilearttj.net  
smilearttj@gmail.com | smile art tijuana bc

Dr. Demetrio Landeros DDS  
IMPLANTOLOGÍA Y ESTÉTICA AVANZADA

- Carillas de porcelana
- Implantes dentales
- Obturaciones dentales (igualación de color)
- Blanqueamiento
- Coronas y Puentes (libres de metal)

TIJUANA - [664] 634.6610  
SAN DIEGO, CA. - [619] 734.2358

Bld. Sánchez Taboada 4002-C-9,  
Centro Comercial Minarete, Zona Río

www.smilearttj.com

Aquí cuentas con un grupo de especialistas entregados a recibir y mantener el milagro de la vida

HMN HOSPITAL de la mujer y el niño

desde el principio... siempre contigo

- Ginecología
- Pediatría
- Cirugía general
- Cirugía dental pediátrica
- Cirugía plástica
- Traumatología
- Cardiología
- Urología
- Laboratorio y Rayos X

Diego Rivera # 2312 Zona Río, Tijuana, B.C.  
Tels: (664) 215.6464 / 215.9194 / 634.2675 / 634.2878  
www.hmn.com.mx



*\*El autor es  
consejero de  
profesión,  
conferencista y  
motivador.  
Un accidente  
automovilístico  
lo dejó  
cuadripléjico  
a los 16 años.*

# Atrévete a Soñar

- José Carlos Tellaeché -

**T**e reto hoy a atreverte a soñar. ¿Cuándo fue la última vez que lo hiciste? Vivimos en un mundo atareado y complicado en el cual somos realistas pero pesimistas. Nos enfocamos principalmente en los problemas y no vemos todo lo bueno que nos rodea y lo capaces que somos de realizar eso que tanto anhelamos.. ¡si tan sólo soñamos!

Los sueños son la raíz del éxito, es ahí donde liberamos nuestra creatividad, eliminamos las barreras. Todas las personas que admiramos, desde un amigo, hermano, un padre, hasta un empresario o un artista exitoso, absolutamente todos empezaron con un sueño que ejecutaron sin dejarse vencer por los obstáculos que surgieron durante el camino. No importa si fuese pequeño o grande, fácil o difícil, ellos hicieron una cosa: se atrevieron a soñar. Y ese sueño se materializó y tomó forma hasta ser una realidad. Por supuesto que no es algo sencillo, por eso lo presento como un reto.

Desata tu imaginación y ve todo eso que quieres lograr. No seas realista, simplemente sueña y te impresionará cómo viajas en un mundo ilimitado donde eres capaz de crear con tu mente. Dejas fuera toda mediocridad y conoces el mundo de posibilidades que están en frente de ti. Empieza por establecer objetivos para transformar lo invisible en visible.

Ten claros tus sueños, aunque sean muchos documentalos, escribe uno por uno y medita en ellos. Podrás ver cómo tu perspectiva hacia la vida cambia positiva y constructivamente. Lo que en algún momento parecía imposible se convierte en algo accesible. Vive conforme a tus sueños creyendo de todo corazón que todo en la vida es posible.